

# ARTICHAUT COMESTIBLE

*Cynara scolymus* L.

naturactive  
LABORATOIRES PIERRE FABRE



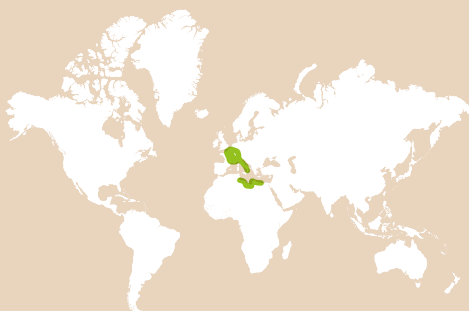
Jardins botaniques de France et des pays francophones  
Ibotanik

www.sante-nature.com

## SON IDENTITÉ

### OÙ LE TROUVER ?

Cherchez-le à l'état sauvage en région méditerranéenne ! Sinon, il est plutôt cultivé.



### FLORAISON



### COMMENT LE RECONNAÎTRE ?

La tige de l'Artichaut est épaisse et cannelée. Il peut atteindre 1m 50 à 2 m de haut !



Jean-Jacques Houdre - Licence CC BY SA - Tela Botanica

Ses fleurs sont bleu violacé et se présentent sous forme d'une touffe de poils (ou aigrette), elles sont regroupées comme un bouquet sur un réceptacle charnu.

Ses feuilles sont assez spectaculaires, elles sont grandes et très découpées mais non épineuses. Elles sont recouvertes de petits poils blancs.

## SES VERTUS

### SES PROPRIÉTÉS



La feuille d'artichaut stimule la production de la bile et favorise son élimination. L'artichaut a également des propriétés antioxydantes.

### LES TRADITIONS D'USAGE



La feuille est utilisée fraîche ou séchée, en poudre, en jus de plante entière, en divers extraits liquides ou secs. Elle est traditionnellement utilisée dans le traitement des troubles fonctionnels digestifs attribués à une origine hépatique ou biliaire : constipation, nausées, ballonnements, douleurs hépatobiliaires, digestion difficile...

### LE SAVIEZ-VOUS ?

*Ce sont les fleurs de l'Artichaut que nous mangeons !*



Il est contre-indiqué en cas d'obstruction ou d'inflammation biliaire et d'occlusion intestinale. Il peut aussi être allergène. Il ne faut pas procéder à l'automédication. Il faut demander les conseils d'un professionnel de la santé.